

## **ENGLISH version**

### **An Artists' Guide to Not Being Complicit with COVID-19 in the Hudson Valley**

**Printed by Celebrate845**

First edition: August 2023

*You hold power!*

*Yield responsibly!*

*Take care of you & of each other!*

## 2. Intro

**The COVID-19 pandemic has been declared "over" many times. But we're still getting sick.** Capitalism needs creatives to go "back to normal", but "normal" has been hurting so many of us for so long. Divest boldly from "normal," together & individually!

**We write asking more artists to opt into taking care of yourselves & each other.** Taking care is vital so we can keep creating. We can't keep our creative practices separate from keeping each other safe. We can make & keep our communities safe & beautiful through art & action!

**In this spirit, we share just some of what we've learned** including resources & safety practices.

Use & share freely. We love and appreciate you so much.

### 3. Glossary

**Community care:** a lens of thinking that believes we are all our healthiest when the collective is healthy. Can be helpful when self care isn't possible & should be utilized after self care.

**COVID-19 (Coronavirus):** a contagious, airborne, respiratory disease. Can spread asymptotically, turn into Long COVID, & lead to lifelong disability.

**Harm reduction:** a range of practices to prevent & reduce bodily harm & to promote healthy & dignified lifestyles.

**Intersectionality:** term coined by Kimberle Crenshaw that considers how a collection of factors affect a social individual in combination, rather than considering each factor in isolation.

## 4. Capitalism

**1. Capitalism loves money, not you!** Our capitalist government puts profits over people when it comes to COVID. Instead of keeping people safe & cared for, gov. officials declared the emergency over too early because it was cheaper. Instead of funding research & sharing information, they stopped reporting numbers & put it all on individuals, sending us back to work with the idea that things were back to "normal." They need our money and labor to exist but don't care if we exist, safely and healthy.

Despite what capitalism tells you, COVID is still a thing. Luckily, there are individuals & groups doing AMAZING work locally & nationwide to keep themselves & others safe, informed & healthy. **We have the power to be better than capitalism!**

## 5. Disability

**2. Anyone can become disabled at any time!** From the start, media told us that "disabled people are most at risk" & if you aren't disabled, you need not worry. But anyone can become disabled at any time. We have a 1 in 10 chance of getting Long COVID. And if Long COVID usually leads to disability then we are ALL at risk.

We are still learning the effects that COVID will have on our bodies long term. So far, there is enough data to show us that it's still important to be careful & protect ourselves, *especially by masking*. As creatives, we need to intentionally protect ourselves so we can keep creating.

**The Hudson Valley can be a safe place! Cherish yourself & design or demand COVID-safe events!**

## **6. Intersectionality**

**3. Caring about COVID = caring about people who are Indigenous, Black, queer, disabled, working class, or otherwise marginalized.** Surprise! COVID has the most harmful impact on those who were already most impacted by systems of harm. If this feels familiar, it's because it is! Classic history.

This is why we listen to impacted voices. These folks know how to navigate hard times & are tired of not being heard, especially when we're trying to help & keep ourselves healthy! When folks are generous enough to share, we must listen, adapt, adjust, & act. It may be hard, but it is vital to live together intersectionally & model care for all.

**Be a leader. Show that you care about others, here & everywhere.**

## 7. Resources

The People's CDC | [www.peoplescdc.org](http://www.peoplescdc.org)

The People's PPE | [www.peoplesppe.org](http://www.peoplesppe.org)

COVID-19 & Accessibility Checklists & Resource Guide | [www.celebrate845.com/covid19](http://www.celebrate845.com/covid19)

### Best practices!

**Air filtration:** keep air clean & flowing.

**Masking:** N95/KN95s or better. Cloth & surgical ones don't do much. [Ask us for free masks!](#)

**Mouthwash:** any kind with CPC (cetylpyridinium chloride) will reduce viral load.

**Nasal spray:** using corticosteroid sprays before, during & after more risky activities helps.

**Communication:** be honest about habits with yourself & others. Make safe choices, test properly, & prioritize those most at risk.

## **8. Back cover**

**What if we see our role as artists as being deeply tied to the health of our neighborhoods? How can you use your art to keep people well?**

Celebrate845's mission is to organize, recognize, and celebrate marginalized & working class creatives across NY's Hudson Valley via pop-up and virtual offerings.

[www.celebrate845.com/covid19](http://www.celebrate845.com/covid19)

**Ask us for FREE KN95 face masks!**



## **SPANISH versión**

### **Manual para artistas sobre cómo no ser cómplices de COVID-19 en el Valle del Hudson**

**Impresión: Celebrate845**

Primera edición: Agosto 2023

¡Tú tienes el poder!

¡Usa tu poder con responsabilidad!

¡ Cuídate y cuida a los demás!

## 2. Introducción

**Se ha declarado "terminada" la pandemia de COVID-19 en numerosas ocasiones.** Pero seguimos enfermando. El capitalismo necesita personas creativas para "volver a la normalidad", pero la "normalidad" nos ha estado perjudicando a muchxs de nosotrxs durante mucho tiempo. Desinvertamos audazmente de lo "normal", ¡juntxs e individualmente!

**Escribimos pidiendo a más artistas que opten por cuidar de sí mismos y de los demás.** Cuidarse es vital para que podamos seguir creando. No podemos mantener nuestras prácticas creativas separadas de la seguridad de los demás. Podemos construir y mantener nuestras comunidades seguras y bellas a través del arte y la acción.

**Con este espíritu, compartimos parte de lo que hemos aprendido,** incluyendo recursos y prácticas de seguridad.

Utilízalos y compártelos libremente. Te queremos y te apreciamos mucho.

### 3. Glosario

**Cuidado comunitario:** una perspectiva de pensamiento que cree que todos estamos más sanos cuando el colectivo está sano. Puede ser útil cuando el autocuidado no es posible y debe utilizarse después del autocuidado.

**COVID-19 (Coronavirus):** enfermedad respiratoria contagiosa transmitida por vía respiratoria. Puede propagarse de forma asintomática, convertirse en COVID prolongado y provocar discapacidad de por vida.

**Reducción de daños:** conjunto de prácticas para prevenir y reducir los daños corporales y promover estilos de vida saludables y dignos.

**Interseccionalidad:** concepto acuñado por Kimberle Crenshaw que considera cómo un conjunto de factores afectan a un individuo social de forma combinada, en lugar de considerar cada factor de forma aislada.

## 4. Capitalismo

**1. El capitalismo ama el dinero, ¡no a ti!** Nuestro gobierno capitalista pone las ganancias por encima de las personas cuando se trata de COVID. En lugar de mantener a la gente segura y protegida, los funcionarios del gobierno declararon que la emergencia había terminado demasiado pronto porque era más barato. En lugar de financiar investigaciones y compartir información, dejaron de reportar cifras y lo pusieron todo en las personas, enviándonos de vuelta al trabajo con la idea de que las cosas habían vuelto a la "normalidad". Necesitan nuestro dinero y trabajo para existir, pero no les importa si existimos, sanxs y salvxs.

A pesar de lo que te diga el capitalismo, el COVID sigue existiendo. Por suerte, hay personas y grupos que hacen un trabajo INCREÍBLE a nivel local y nacional para mantenerse a sí mismos y a los demás segurxs, informadx y sanxs. **¡Tenemos el poder para ser mejores que el capitalismo!**

## **5. Discapacidad**

**2. Cualquier persona puede quedar discapacitada de un momento a otro.** Desde el principio, los medios de comunicación nos han dicho que "las personas discapacitadas son las que corren más riesgo" y que si no tienes una discapacidad, no debes preocuparte. Pero cualquiera puede quedar discapacitado en cualquier momento. La probabilidad de contraer COVID prolongado es de 1 entre 10. Y si el COVID prolongado suele conducir a la discapacidad, entonces TODXS estamos en riesgo.

Todavía estamos aprendiendo sobre los efectos que COVID tendrá en nuestros cuerpos a largo plazo. Hasta ahora, hay suficientes datos para mostrarnos que sigue siendo importante ser cuidadosos y protegernos, especialmente usando mascarilla. Como creativos, necesitamos protegernos intencionadamente para poder seguir creando.

**El Valle del Hudson puede ser un lugar seguro. ¡Cúídate y diseña o exige eventos COVID-seguros!**

## **6. Interseccionalidad**

**3. Cuidado en tiempos de COVID = cuidar de las personas indígenas, negras, queer, discapacitadas, de clase trabajadora o de algún otro tipo de marginación.** ¡Sorpresa! COVID tiene el impacto más dañino en aquellos que ya estaban más afectados por los sistemas dañinos. Si esto te resulta familiar, ¡es porque lo es! Historia clásica.

Por eso escuchamos las voces de lxs afectadxs. Esta gente sabe cómo navegar en tiempos difíciles y está cansada de no ser escuchada, ¡especialmente cuando estamos tratando de ayudar y mantenernos sanxs! Cuando la gente comparte con generosidad, debemos escuchar, adaptar, ajustar y actuar. Puede ser difícil, pero es vital vivir juntxs de forma intersectorial y ser un modelo de cuidado para todxs.

**Recorre el camino. Demuestra que te preocupas por los demás, aquí y en todas partes.**

## 7. Recursos

El CDC de la gente | [www.peoplescdc.org](http://www.peoplescdc.org)

El PPE de la gente | [www.peoplesppe.org](http://www.peoplesppe.org)

Guía de recursos y listas de control de accesibilidad y COVID-19 | [www.celebrate845.com/covid19](http://www.celebrate845.com/covid19)

### ¡Prácticas recomendadas!

**Filtración del aire:** mantener el aire limpio y fluido.

**Mascarillas:** N95/KN95s o mejor. Las de tela y las quirúrgicas no sirven de mucho. Pregúntanos por mascarillas gratis.

**Enjuague bucal:** cualquier tipo con CPC (cloruro de cetilpiridinio) reducirá la carga viral.

**Spray nasal:** el uso de sprays de corticosteroides antes, durante y después de las actividades de riesgo ayuda.

**Comunicación:** Sé honestx sobre tus hábitos contigo mismx y con los demás. Toma decisiones seguras, hazte las pruebas adecuadamente y da prioridad a las personas con mayor riesgo.

## **8. Contraportada**

**¿Y si consideramos que nuestro papel como artistas está profundamente ligado a la salud de nuestros vecindarios? ¿Cómo puedes utilizar tu arte para mantener a la gente sana?**

La misión de Celebrate845 es organizar, reconocer y celebrar a los creativos marginados y de clase trabajadora en todo el Valle del Hudson de Nueva York a través de ofertas emergentes y virtuales.

[www.celebrate845.com/covid19](http://www.celebrate845.com/covid19)

**¡Pídenos mascarillas KN95 GRATIS!**